བློ་སྦྱོང་གཅེས་བཏུས།

Lojong Texts

An Anthology



LOTSAWA HOUSE

DHARMA. ON THE HOUSE.

བློ་སྦྱོང་གཅེས་བཏུས།

Lojong Texts

An Anthology

Created through the inspiration
and guidance of Alak Zenkar Rinpoche.

Rigpa Translations, 2012.

The texts in this book are also on *lotsawahouse.org*

Cover: Atisha Dipamkara. Thangka painted by Salga from the collection of Sogyal Rinpoche.

Contents

Taking Refuge and Generating Bodhichitta

༄། སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ། །

sangye chö dang tsok kyi chok nam la
In the Buddha, Dharma and the Supreme Assembly

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

changchub bardu dak ni kyab su chi
I take refuge until I attain enlightenment.

བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

dak gi jin sok gyipé sönam kyi
Through the merit of practising generosity and the rest,

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །

dro la pen chir sangye drubpar shok
May I attain Buddhahood for the benefit of all beings!

Verses of Refuge and Bodhichitta

by the great Kashmiri pandita Shakya Shri Bhadra

༄། །འགྲོ་རྣམས་བསྒྲལ་འདོད་བསམ་པ་ཡིས། །

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་ལ། །

བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོར་མཆིས་ཀྱི་བར། །

རྟག་པར་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

Motivated by the wish to free all beings,
Continually, I shall take refuge
In the Buddha, Dharma and Sangha,
Till the essence of enlightenment is reached.

ཤེས་རབ་སྙིང་བརྩེ་དང་བཅས་པས། །

བརྩོན་པས་སེམས་ཅན་དོན་དུ་བདག །

སངས་རྒྱས་མདུན་དུ་གནས་བགྱིས་ནས། །

རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

With wisdom and with heartfelt love,
Diligently, for the sake of sentient beings,
I shall place myself before the buddhas,
And generate the perfect mind of bodhichitta.

༄། བྱང་སེམས་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ་བཞུགས།

རྒྱ་གར་སྐད་དུ། བོ་དྷི་སཏྭ་མ་ཎི་ཨཱ་ཝ་ལི། བོད་སྐད་དུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །དད་པའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །བླ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

ཐེ་ཚོམ་ཐམས་ཅད་རྣམ་སྤངས་ཤིང་། །སྒྲུབ་ལ་ནན་ཏན་གཅེས་སུ་བྱ། །གཉིད་རྨུགས་ལེ་ལོ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །རྟག་ཏུ་བརྩོན་འགྲུས་འབད་པར་བྱ། །

དྲན་དང་ཤེས་བཞིན་བག་ཡོད་པས། །དབང་པོའི་སྒོ་རྣམས་རྟག་ཏུ་སྲུངས། །ཉིན་མཚན་དུས་གསུམ་ཡང་དང་ཡང་། །སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་བརྟག་པར་བྱ། །

བདག་གི་ཉེས་པ་བསྒྲག་བྱ་ཞིང་། །གཞན་གྱི་འཁྲུལ་པ་བཙལ་མི་བྱ། །གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་བསྒྲག་བྱ་ཤིང་། །བདག་གི་ཡོན་ཏན་སྦ་བར་བྱ། །

རྙེད་དང་བཀུར་སྟི་སྤང་བར་བྱ། །ཁེ་གྲགས་རྟག་ཏུ་སྤང་བར་བྱ། །

The Bodhisattva's Garland of Jewels

by Atisha Dipamkara

In the language of India: *Bodhisattvamanyāvalī*
In the language of Tibet: *changchub sempé norbü trengwa*
In the English language: *The Bodhisattva's Garland of Jewels*

Homage to great compassion!
Homage to the deities who inspire faith and devotion!
Homage to the masters!

Be done with doubt and indecision,
And embrace your practice with all your heart.
Shake off lethargy, dullness and laziness,
And strive always with enthusiasm and joy.

Mindful, vigilant and careful,
Guard the doorways of your senses at every moment.
Three times each day, three times at night,
Again and again, examine your thoughts.

Make plain your own failings,
But don't look for faults in others.
Make known the good points of others,
But keep quiet about your own best qualities.

Let go of craving for gain and honour,
And give up the urge for profit or fame.

བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་སྒོམ་བྱ་ཞིང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བརྟན་པར་བྱ། །མི་དགེ་བཅུ་པོ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །རྟག་ཏུ་དད་པ་བརྟན་པར་བྱ། །

འདོད་པ་ཆུང་ཞིང་ཆོག་ཤེས་དང་། །བྱས་པ་དྲིན་དུ་གཟོ་བར་བྱ། །

ཁྲོ་དང་ང་རྒྱལ་གཞོམ་བྱ་ཞིང་། །དམན་པའི་སེམས་ཀྱང་ལྡན་པར་བྱ། །ལོག་པས་འཚོ་བ་རྣམས་སྤང་ཞིང་། །ཆོས་ཀྱི་འཚོ་བས་འཚོ་བར་བྱ། །

ཟང་ཟིང་ཐམས་ཅད་རྣམ་སྤང་ཞིང་། །འཕགས་པའི་ནོར་གྱིས་རྒྱན་པར་བྱ། །

དད་པའི་ནོར་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ནོར། །ཁྲེལ་ཡོད་ངོ་ཚ་ཤེས་པའི་ནོར། །ཐོས་པའི་ནོར་དང་གཏོང་བའི་ནོར། །ཤེས་རབ་ཉིད་ཀྱི་ནོར་བདུན་སོ། །ནོར་གྱི་རྣམ་པ་འདི་དག་ནི། །མི་ཟད་པའི་གཏེར་བདུན་ཏེ། །མི་མ་ཡིན་ལ་བརྗོད་མི་བྱ། །

རྟག་ཏུ་འདུ་འཛི་སྤང་བྱ་ཞིང་། །དགོན་པ་ལ་ནི་གནས་པར་བྱ། །

འཁྲུལ་པའི་ཚིག་ནི་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ངག་རྣམས་རྟག་ཏུ་བསྡམ་པར་བྱ། །

Cultivate love and compassion,
And make your bodhichitta stable.
Avoid the ten unwholesome actions,
And make your faith and confidence be strong.

With few wants, be content with what you have,
And with gratitude repay any kindness you receive.

Overcome anger and arrogance,
And let humility rule your mind.
Give up any unwholesome kind of living,
And pursue a livelihood in keeping with the Dharma.

Do away with your addiction to material things,
And adorn yourself with the riches of the Aryas.

The wealth of faith, of discipline,
Generosity and learning,
Decency, self-control,
And wisdom—such are the seven riches.
These most sacred forms of wealth
Are seven treasures that never run out.
Do not speak of this to those who are not human.

Leave all busyness and distraction behind,
And dwell instead in seclusion and solitude.

Refrain from meaningless chatter,
And always keep a check on what you say.

བླ་མ་མཁན་པོ་མཐོང་བའི་ཚེ། །གུས་པར་རིམ་གྲོ་བསྐྱེད་པར་བྱ། །གང་ཟག་ཆོས་ཀྱི་མིག་ཅན་དང་། །ལས་དང་པོ་པའི་སེམས་ཅན་ལ། །སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱ། །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མཐོང་བའི་ཚེ། །ཕ་མ་བུ་ཚོའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད། །སྡིག་པའི་གྲོགས་པོ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པར་བྱ། །

སྡང་དང་མི་བདེའི་ལས་སྤང་ཞིང་། །གང་དུ་བདེ་བར་འགྲོ་བར་བྱ། །

གང་ལ་ཆགས་པ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་པར་བྱ། །ཆགས་པས་བདེ་འགྲོ་མི་འཐོབ་ཅིང་། །ཐར་པའི་སྲོག་ཀྱང་གཅོད་པར་བྱེད། །

གང་དུ་དགེ་བའི་ཆོས་མཐོང་བ། །དེར་ནི་རྟག་ཏུ་འབད་པར་བྱ། །ཐོག་མ་བརྩམས་པ་གང་ཡིན་པ། །དང་པོ་ཉིད་དུ་བསྒྲུབ་བྱ་སྟེ། །དེ་ལྟ་ན་ནི་ཀུན་ལེགས་བྱས། །གཞན་དུ་གཉིས་ཀ་འགྲུབ་མི་འགྱུར། །

རྟག་ཏུ་སྡིག་ལ་དགའ་བྲལ་བྱ། །གང་དུ་མཐོ་བའི་སེམས་བྱུང་ཚེ། །དེ་ཚེ་ང་རྒྱལ་བཅག་བྱ་ཞིང་། །བྲམ་ཟེའི་གདམས་ངག་དྲན་པར་བྱ། །ཞུམ་པའི་སེམས་ནི་བྱུང་བའི་ཚེ། །སེམས་ཀྱི་གཟེང་ནི་བསྟོད་པར་བྱ། །རྟག་ཏུ་སྟོང་ཉིད་བསྒོམ་པར་བྱ། །

Whenever you see your master or preceptor,
Offer to serve them with devotion and respect.
Those who possess enlightened vision
And those first setting out upon the path—
Regard them both as your spiritual teachers.

Whenever you see any sentient beings,
Regard them as your parents or your children.
Don't befriend those who act in harmful ways;
Instead rely on true spiritual friends.

Drop any feelings of hostility or ill will,
And be happy, wherever you choose to go.

Avoid getting attached to anything at all,
And stay free from craving and desire.
Attachment not only keeps you from happy births,
It kills the very life of liberation.

Should you find a way to peace and happiness,
Strive constantly to put it into practice.
Whatever task you set out to do,
Accomplish that very thing first.
This way, everything will turn out well;
If not, nothing will succeed.

Never take pleasure in acts that harm.
And when thoughts of superiority creep in,
There and then, deflate your self-importance,
And recall your master's personal advice.
Or whenever you feel discouraged or inadequate,
Raise your spirits and encourage yourself.
And always meditate on emptiness.

གང་དུ་ཆགས་སྡང་ཡུལ་བྱུང་དེར། །སྒྱུ་མ་སྤྲུལ་པ་བཞིན་
དུ་བལྟ། །

མི་སྙན་ཚིག་རྣམས་ཐོས་པའི་ཚེ། །བྲག་ཆ་བཞིན་དུ་ལྟ་བར་
བྱ། །ལུས་ལ་གནོད་པ་བྱུང་བའི་ཚེ། །སྔོན་གྱི་ལས་སུ་
བལྟ་བར་བྱ། །

བས་མཐའ་དགོན་པར་རབ་གནས་ཤིང་། །རི་དྭགས་ཤི་བའི་
རོ་བཞིན་དུ། །བདག་གིས་བདག་ཉིད་སྦ་བྱ་ཞིང་། །ཆགས་
པ་མེད་པར་གནས་པར་བྱ། །

རྟག་ཏུ་ཡི་དམ་བརྟན་བྱ་ཞིང་། །ལེ་ལོ་རྙོག་པའི་སེམས་བྱུང་
ཚེ། །དེ་ཚེ་བདག་ལ་ཧན་བགྲད་ཞིང་། །བརྟུལ་ཞུགས་
སྙིང་པོ་དྲན་པར་བྱ། །

གལ་ཏེ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚེ། །ཞི་དེས་གསོང་པོར་སྨྲ་
བ་དང་། །

ཁྲོ་གཉེར་ངོ་འཛུམ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །རྟག་ཏུ་འཛུམ་ཤིང་གནས་
པར་བྱ། །

རྟག་ཏུ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚེ། །སེར་སྣ་མེད་ཅིང་སྦྱིན་ལ་
དགའ། །རྟག་ཏུ་ཕྲག་དོག་སྤང་བར་བྱ། །

Should the objects of attachment or aversion appear,
View them as no more than illusions or projections.

Should you hear unpleasant words,
Consider them nothing more than echoes.
Should you suffer physical harm,
See it as the result of your past actions.

Keep entirely to solitude, far away from town,
And, like the carcass of some wild animal,
Stay hidden in nature by yourself,
Free of all entanglement and attachment.

Always keep up your pledges and commitments,
And should laziness or procrastination strike,
Immediately take note of your errors, one by one,
And remind yourself of the heart of your discipline.

Whenever you meet another person,
Speak calmly, sincerely and truthfully.

Take care not to frown or glare,
And always wear a cheerful smile.

And when you're with those you see every day,
Don't be stingy, but be happy to give,
And banish all feelings of envy.

གཞན་གྱི་སེམས་ནི་བསྲུང་བའི་ཕྱིར། །རྩོད་པ་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང༌། །རྟག་ཏུ་བཟོད་དང་ལྡན་པར་བྱ། །

ངོར་དགའ་མེད་ཅིང་གསར་འགྲོགས་མེད། །རྟག་ཏུ་ཟུངས་ནི་ཐུབ་པར་བྱ། །གཞན་ལ་བརྙས་པ་སྤང་བར་བྱ། །གུས་པའི་ཚུལ་གྱིས་གནས་པར་བྱ། །གཞན་ལ་གདམས་ངག་བྱེད་པའི་ཚེ། །སྙིང་རྗེ་ཕན་སེམས་ལྡན་པར་བྱ། །ཆོས་ལ་སྐུར་པ་གདབ་མི་བྱ། །གང་མོས་འདི་ལ་འདུན་པར་བྱ། །ཆོས་སྤྱོད་རྣམ་བཅུའི་སྒོ་ནས་ནི། །ཉིན་མཚན་མེད་པར་འབད་པར་བྱ། །

མང་པོའི་ནང་དུ་ངག་ལ་བརྟག །གཅིག་པུ་འདུག་ན་སེམས་ལ་བརྟག །

དུས་གསུམ་དགེ་རྩ་ཅི་བསགས་པ། །བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོར་བསྔོ། །བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བརྡས། །རྟག་ཏུ་ཡན་ལག་བདུན་པ་ཡི། །སྨོན་ལམ་ཆེན་པོ་གདབ་པར་བྱ། །

དེ་ལྟར་བྱས་ན་བསོད་ནམས་དང༌། །ཚོགས་ཆེན་གཉིས་ཀྱང་རྫོགས་པར་འགྱུར། །སྒྲིབ་པ་གཉིས་ཀྱང་ཟད་པར་འགྱུར། །མི་ལུས་ཐོབ་པ་དོན་ཡོད་པས། །བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །

རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་པ་ཆེན་པོ་དཔལ་མར་མེ་མཛད་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་མཛད་པ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ནོར་བུའི་ཕྲེང་བ་རྫོགས་སོ།། །།

So as to protect others' peace of mind,
Stay clear of quarrels of any kind,
And be patient and always forbearing.

Don't flatter, or be a fickle friend,
But be steadfast and reliable all the time.
Never disparage or belittle other people,
But treat everyone with respect.
When giving advice or instructions,
Do so with compassion and a genuine wish to help.
Be sure never to criticize the teachings.
Set your sights on what inspires you most,
And, through the ten forms of Dharma practice,[1]
Exert yourself in sessions, day and night.

Among others, keep a check on your speech;
When alone, keep a check on your mind.

Whatever virtues you amass in the past, present and future,
Dedicate them all towards great, unsurpassable awakening,
Share your merit among all sentient beings,
And with the seven branch practice,
Continually make great prayers of aspiration.

Practising like this, you will complete
Accumulations of both merit and wisdom,
And eliminate the two forms of obscuration.
You will make this human life meaningful,
And, in time, gain unsurpassable awakening.

This concludes The Bodhisattva's Garland of Jewels composed by the great Indian pandita Dipamkara Shrijnana.

1 *The ten spiritual trainings of: writing, making offerings, generosity, listening to the Dharma, memorizing, reading, teaching, recitation, contemplation and meditation.*

༄། །བློ་སྦྱོང་ཚིག་བརྒྱད་མ་བཞུགས། །

བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །
ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི། །
དོན་མཆོག་སྒྲུབ་པའི་བསམ་པ་ཡིས། །
རྟག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག །

གང་དུ་སུ་དང་འགྲོགས་པའི་ཚེ། །
བདག་ཉིད་ཀུན་ལས་དམན་བལྟ་ཞིང་། །
གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས། །
མཆོག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག །

སྤྱོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ། །
རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག །
བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན། །
བཙན་ཐབས་གདོང་ནས་བཟློག་པར་ཤོག །

རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས། །
སྡིག་སྡུག་དྲག་པོས་ནོན་མཐོང་ཚེ། །
རིན་ཆེན་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན། །
རྙེད་པར་དཀའ་བས་གཅེས་འཛིན་ཤོག །

Eight Verses of Mind Training

by Geshe Langri Thangpa

1. By thinking of all sentient beings
   As more precious than a wish-fulfilling jewel
   For accomplishing the highest aim,
   I will always hold them dear.

2. Whenever I'm in the company of others,
   I will regard myself as the lowest among all,
   And from the depths of my heart
   Cherish others as supreme.

3. In my every action, I will watch my mind,
   And the moment destructive emotions arise,
   I will confront them strongly and avert them,
   Since they will hurt both me and others.

4. Whenever I see ill-natured beings,
   Or those overwhelmed by heavy misdeeds or
   suffering,
   I will cherish them as something rare,
   As though I'd found a priceless treasure.

བདག་ལ་གཞན་གྱིས་ཕྲག་དོག་གིས། །
གཤེ་བསྐུར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི། །
གྱོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་། །
རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབུལ་བར་ཤོག །

གང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བཏགས་པའི། །
རེ་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས། །
ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གནོད་བྱེད་ནའང་། །
བཤེས་གཉེན་དམ་པར་བལྟ་བར་ཤོག །

མདོར་ན་དངོས་སམ་བརྒྱུད་པ་ཡིས། །
ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་འབུལ། །
མ་ཡི་གནོད་དང་སྡུག་བསྔལ་ཀུན། །
གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག །

དེ་དག་ཀུན་ཀྱང་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི། །
རྟོག་པའི་དྲི་མས་མ་སྦགས་ཤིང་། །
ཆོས་ཀུན་སྒྱུ་མར་ཤེས་པའི་བློས། །
ཞེན་མེད་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག །

ཅེས་པ་འདི་ནི་དགེ་བཤེས་གླང་རི་ཐང་པ་རྡོ་རྗེ་སེངྒེའི་གསུང་ངོ།། །།

5. Whenever someone out of envy
Does me wrong by attacking or belittling me,
I will take defeat upon myself,
And give the victory to others.

6. Even when someone I have helped,
Or in whom I have placed great hopes
Mistreats me very unjustly,
I will view that person as a true spiritual teacher.

7. In brief, directly or indirectly,
I will offer help and happiness to all my mothers,
And secretly take upon myself
All their hurt and suffering.

8. I will learn to keep all these practices
Untainted by thoughts of
    the eight worldly concerns.
May I recognize all things as like illusions,
And, without attachment,
    gain freedom from bondage.

༄། ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་པ་བཞུགས།

ཨོཾ་སྭསྟི་སིདྡྷཾ།

བླ་མ་ས་སྐྱ་པ་ཆེན་པོ་དགུང་ལོ་བཅུ་གཉིས་བཞེས་པའི་ཚེ། འཕགས་པ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་ཟླ་བ་དྲུག་མཛད་པས། དུས་གཅིག་གི་ཚེ་འོད་ཚོགས་ཀྱི་དབུས་ན་རིན་པོ་ཆེའི་ཁྲི་གཅིག་གི་སྟེང་ན་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དབྱངས་དམར་སེར་ཆོས་འཆད་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་ཅན། བཟང་པོའི་སྟབས་ཀྱིས་བཞུགས་པ། འཁོར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གཉིས་གཡས་གཡོན་དུ་གནས་པ་མངོན་སུམ་གཟིགས་ཏེ། གཙོ་བོའི་ཞལ་ནས།

ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཆོས་པ་མིན། །
ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན། །
བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན། །
འཛིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན། །

ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ལ་དཔྱད་པས། ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་ལམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཐམས་ཅད་ཞེན་པ་བཞི་དང་བྲལ་བའི་བློ་སྦྱོང་དུ་འདུ་བར་དགོངས་ཏེ། ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་ངེས་ཤེས་ཁྱད་པར་ཅན་ཐོབ་པ་ཡིན་ནོ། །

ས་མཱཔྟ་མི་ཐི།། །།

Parting from the Four Attachments

A short teaching spoken by Manjushri to the Sakya patriarch Sachen Kunga Nyingpo

Om Svasti Siddham!

When he reached the age of twelve, the great Sachen Kunga Nyingpo undertook a six-month practice of the bodhisattva Manjushri. One day he had a vision, in which he actually saw, amidst a brilliant blaze of light, the holy Lord Manjushri, orange in colour and seated on a jewelled throne, his feet placed flat upon the ground, his hands in the mudra of explaining the Dharma, and with an attendant bodhisattva on either side. Manjushri spoke to him:

If you are attached to this life,
you are not a true spiritual practitioner;
If you are attached to samsara,
you have no renunciation;
If you are attached to your own self-interest,
you have no bodhichitta;
If there is grasping, you do not have the View.

When Sachen Kunga Nyingpo examined the truth of these words, he understood that the entire practice of the path of the paramitas was condensed into training the mind in parting from these four attachments, and he attained a special conviction and insight into all the teachings of the Dharma.

Samaptamithi!

༄། །ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་པ་བཞུགས། །

བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་བླ་མ་དང་། །ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱི་ཡི་དམ་ལྷ། །སྙིང་ནས་སྐྱབས་སུ་མཆི་ལགས་ཀྱི། །བདག་ལ་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། །ཆོས་མིན་གྱི་སྤྱོད་པ་དགོས་རྒྱུ་མེད། །ཆོས་བཞིན་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་ལ། །ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་འཚོལ། །དེ་ཁྱེད་ཀྱི་སྙན་དུ་གསོལ་བར་བགྱི། །

ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཆོས་པ་མིན། །
འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན། །
བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན། །
འཛིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན། །

དང་པོ་ཚེ་འདིར་མ་ཞེན་པ། །ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ཐོས་བསམ་སྒོམ་པ་གསུམ། །ཚེ་འདི་ལ་དམིགས་ནས་བསྒྲུབ་པ་དེ། །ཆོས་པ་མིན་གྱིས་བཞོལ་ལ་ཞོག །

Jetsün Drakpa Gyaltsen's Parting from the Four Attachments

Homage
O master with all your kindness,
Yidam deity with your compassion,
In you I take refuge from the depths of my heart:
Grant me your blessings, I pray!

Promise to Compose
Behaviour that goes against the Dharma must be stopped,
And so, in order to practise the Dharma correctly,
Here is the instruction on 'Parting from the Four Attachments',
Which now I shall offer to your ears:

If you are attached to this life,
you are not a true spiritual practitioner;
If you are attached to samsara,
you have no renunciation;
If you are attached to your own self-interest,
you have no bodhichitta;
If there is grasping, you do not have the View.

1. Relinquishing Attachment to This Life

The first step is *to relinquish attachment to this life*:
Discipline, study, reflection and meditation
Undertaken for the sake of just this life—
Give them all up, for they are not the Dharma!

ཐོག་མར་ཚུལ་ཁྲིམས་བཤད་ཙམ་ན། །མཐོ་རིས་སྒྲུབ་པའི་རྩ་བ་ཙམ། །ཐར་པ་བསྒྲུབ་པའི་ཐེམ་སྐས་ཙམ། །སྡུག་བསྔལ་སྤོང་བའི་གཉེན་པོ་ཙམ། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་མེད་ཐབས་མི་གདའ་སྟེ། །ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ནི། །ཆོས་བརྒྱད་སྒྲུབ་པའི་རྩ་བ་ཙམ། །ཚུལ་ཁྲིམས་ངན་ལ་གཤེ་བ་ཙམ། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་ལ་ཕྲག་དོག་ཙམ། །རང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་ངོ་ཕག་ཙམ། །ངན་འགྲོ་སྒྲུབ་པའི་ས་བོན་ཙམ། །བཅོས་མའི་ཚུལ་ཁྲིམས་བཤོལ་ལ་ཞོག །

ཐོས་བསམ་བྱེད་པའི་གང་ཟག་ནི། །ཤེས་བྱ་སྒྲུབ་པའི་ཡོངས་སྤྱོད་ཙམ། །མ་རིག་སེལ་བའི་སྒྲོན་མེ་ཙམ། །འགྲོ་བ་འདྲེན་པའི་ལམ་རྒྱུས་ཙམ། །ཆོས་ཀྱི་སྐུ་ཡི་ས་བོན་ཙམ། །ཐོས་བསམ་ལ་མེད་ཐབས་མི་གདའ་སྟེ། །ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་ཐོས་བསམ་ནི། །ང་རྒྱལ་སྒྲུབ་པའི་ཡོངས་སྤྱོད་ཙམ། །ཐོས་བསམ་དམན་ལ་བརྙས་པ་ཙམ། །ཐོས་བསམ་ལྡན་ལ་ཕྲག་དོག་ཙམ། །འཁོར་དང་ཡོངས་སྤྱོད་འཚོལ་བ་ཙམ། །ངན་འགྲོ་སྒྲུབ་པའི་རྩ་བ་ཙམ། །ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་ཐོས་བསམ་བཤོལ་ལ་ཞོག །

To begin with, to practise *discipline* is to possess
The cause for reaching higher realms,
The stairway to liberation,
And the remedy that eliminates suffering.
Without discipline, nothing is possible,
But if it is observed out of attachment to this life,
You have the root cause of the eight worldly concerns.
You criticize those with poor conduct,
You are envious of the truly disciplined,
It turns your own discipline into mere hypocrisy,
And it sows the seeds of birth in the lower realms:
So give up this fake and fabricated discipline!

A person who pursues *study and reflection*,
Possesses the wealth of acquiring all knowledge,
Holds a torch that dispels ignorance,
Knows the path on which to lead living beings,
And has got the seed of the dharmakaya.
Study and reflection, then, are indispensable,
But those who pursue them out of attachment to
this life,
Possess instead the riches of pride and arrogance,
Scorn for those of lesser learning and contemplation,
And envy for all who accomplish genuine study
and reflection.
Forever seeking disciples and wealth,
They own the root cause for reaching lower realms:
So give up study and reflection motivated by the
eight worldly concerns!

སྒོམ་པ་བཀྲིད་པའི་གང་ཟག་ཀུན། །ཉོན་མོངས་སྤོང་བའི་གཉེན་པོ་ཅན། །ཐར་ལམ་སྒྲུབ་པའི་རྩ་བ་ཅན། །གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ཅན། །སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་པའི་ས་བོན་ཅན། །སྒོམ་པ་ལ་མེད་ཐབས་མི་གདའ་སྟེ། །ཚེ་འདི་ལ་དམིགས་པའི་སྒོམ་པ་དེ། །དབེན་པར་བསྡད་ཀྱང་འདུ་འཛི་ཅན། །ཡོང་གཏམ་སྨྲ་བའི་ཁ་ཏོན་ཅན། །ཐོས་བསམ་བྱེད་ལ་སྐྱུར་བ་ཅན། །སྒོམ་པ་གཞན་ལ་ཕྲག་དོག་ཅན། །རང་གི་སྒོམ་པ་རྣམ་གཡེང་ཅན། །ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་བསམ་གཏན་བཀོལ་ལ་ཞོག །

མྱ་ངན་འདས་པ་བསྒྲུབ་པ་ལ། །ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་པ་སྤང་ཡང་འཚལ། །ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་པ་སྤོང་བ་ལ། །འཁོར་བའི་ཞེན་པ་དྲན་པར་འཚལ། །

དང་པོ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དེ། །ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན། །དེ་ལེགས་པར་བསམས་ན་སྐྱི་ཤ་འབྱུང་། །ཐོག་ཏུ་བབས་ན་བཟོད་ཐབས་མེད། །སྤོང་བའི་དགེ་བ་མི་སྒྲུབ་པར། །ངན་སོང་གི་སོ་ནམ་བྱེད་བྱེད་པོ། །དེ་གང་ན་འདུག་ཀྱང་ཐེ་ལེ་ལེ། །

All those who train in *meditation*,
Possess the remedy for negative emotions,
The basis for accomplishing the path to liberation,
And the seed for attaining buddhahood.
Meditation, then, is indispensable,
But those who meditate with only this life in mind,
Find busyness and distraction even in seclusion,
Turn their recitation practice into meaningless talk,
Disparage those who truly study and reflect,
And are jealous of other meditators:
So give up your meditation on the eight
worldly concerns!

2. Relinquishing Attachment to Samsara

In order to attain nirvana, beyond all sorrow,
Abandon attachment to the three realms of samsara.
And in order to *relinquish attachment to the*
three realms,
Reflect on the faults of samsaric existence:
First, there is *suffering upon suffering*
Which is the suffering of the three lower realms.
Contemplate this deeply and you will break out in
goose pimples;
If it actually befalls you, it will be beyond your
power to endure.
But by failing to practise the virtue of restraint,
You keep on tilling the fields of the lower realms,
And there, wherever you find yourself,
how dreadful it will be!

འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམས་ཙ་ན། །མཐོ་རིས་ངན་འགྲོར་འགྲོ་བ་ཡོད། །བརྒྱ་བྱིན་ཐ་མལ་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད། །ཉི་ཟླ་མུན་པར་འགྲོ་བ་ཡོད། །སྒྱུར་རྒྱལ་བྲན་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད། །དེ་ལྟར་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་། །ཕལ་པས་རྟོགས་པར་མི་ནུས་པས། །ངང་སྣང་མི་ཡི་འགྱུར་བ་ལྟོས། །མི་ཕྱུག་པོ་སྤྲང་པོར་འགྲོ་ཡིན་འདུག །ཁ་དྲག་པོ་ཞན་པོར་འགྲོ་ཡིན་འདུག །མི་མང་པོ་གཅིག་ཏུ་འགྲོ་ཡིན་འདུག །དེ་ལ་སོགས་པ་བསམ་མི་ཁྱབ། །

འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་བསམས་ཙ་ན། །བྱ་བའི་ལས་ལ་ཟིན་པ་མེད། །མི་མང་ཡང་སྡུག་ལ་ཉུང་ཡང་སྡུག །ནོར་ཕྱུག་ཀྱང་སྡུག་ལ་ལྟོགས་ཀྱང་སྡུག །མི་ཚེ་ཐམས་ཅད་གྲབས་ལ་ཟད། །གྲབས་བྱེད་པའི་འཕྲོ་ལ་ཐམས་ཅད་འཆི། །ཤི་ཡང་གྲབས་ལ་ཟིན་པ་མེད། །ཚེ་ཕྱི་མའི་གྲབས་ཀྱི་མགོ་ལ་འཇུག །འཁོར་བ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཕུང་པོ་ལ། །ཞེན་པར་བྱེད་རྣམས་ཐེ་ལེ་ལེ། །ཞེན་པ་བྲལ་ན་མྱ་ངན་འདའ། །མྱ་ངན་འདས་ན་བདེ་བ་ཐོབ། །ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་ཉམས་ཀྱི་དབྱངས། །

Contemplate the *suffering of change*,
And how you can fall from higher to lower realms,
How Indra, lord of gods, can be reborn as an
ordinary mortal,
The sun and moon can turn dark,
And the emperor of the world can be reborn as
a humble servant.
Such examples are to be trusted as they come from
the scriptures,
Yet they are hard for ordinary beings to comprehend.
So just look then, with your own eyes, at the changes
among humans:
The wealthy turn into beggars,
The powerful grow weak,
Out of many people, only one survives…
And so on, beyond our mind's imagining.

To contemplate the *suffering of conditioning*,
See how there is never an end of things to do,
And suffering is found among the many and the few,
Among the well-off and the starving alike.
Our whole human life is spent preparing,
And in the midst of our preparing,
we are swept away by death;
But not even in death is there any end to preparation,
As once again we begin making ready for the next life.
How perverse they are who keep clinging
To this heap of misery that is samsara!
When free from such attachment, there is nirvana,
And in nirvana, the attainment of lasting bliss.
I sing of my realization—
freedom from attachment to this life and samsara.

བདག་གཅིག་པུ་ཐར་བས་ཕན་རྒྱུ་མེད། །ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་ཕ་མ་ཡིན། །ཕ་མ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གསེབ་ཏུ་བཞག །བདག་བདེ་བར་འདོད་པ་ཐེ་ལེ་ལེ། །ཁམས་གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་བདག་ལ་སྨིན། །བདག་གི་བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་ཁྱེར། །བསོད་ནམས་འདི་ཡི་བྱིན་བརླབས་ཀྱིས། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཤོག །

བདག་ཇི་ལྟར་འདུག་ཀྱང་ཆོས་ཀྱི་ངང་། །འཛིན་དང་བཅས་ལ་གྲོལ་བ་མེད། །དེ་ཡང་ཞིབ་ཏུ་བཤད་ཙོམ། །ཡོད་པར་འཛིན་ལ་ཐར་པ་མེད། །མེད་པར་འཛིན་ལ་མཐོ་རིས་མེད། །གཉིས་ཀར་འཛིན་པ་མི་ཤེས་པས། །གཉིས་མེད་ཀྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག །

ཆོས་ཀུན་སེམས་ཀྱི་སྤྲོད་ཡུལ་ཡིན། །ཕྱྭ་དང་དབང་ཕྱུག་ལ་སོགས་པ། །འབྱུང་བཞིའི་བྱེད་མཁན་མ་ཚོལ་བར། །སེམས་ཉིད་ཀྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག །

3. Relinquishing Attachment to Our Own Self-Interest

Yet to liberate myself alone will bring no benefit,
For sentient beings of the three realms are all my fathers and mothers.
How disgusting to leave my parents in the thick of suffering,
While wishing and seeking for just my happiness alone!
So may the suffering of all the three realms ripen on me,
May my merits be taken by sentient beings,
And through the blessings of the merit of this,
May all beings attain buddhahood!

4. Relinquishing Attachment to Self-Existence

Yet no matter how far I have progressed in the Dharma,
As long as there is grasping at self, there is no freedom.
To elaborate in more detail:
If you grasp at existence, there is no liberation;
If you grasp at non-existence, there are no higher rebirths;
If you grasp at both, you are just ignorant,
So do the best you can, to remain in non-duality!
All things and events are the domain of the mind:
So without searching for a creator of the four elements,
Such as mere chance or an almighty god,
Do the best you can, to rest in mind's innermost nature!

སྣང་བ་སྒྱུ་མའི་རང་བཞིན་དང་། །རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྱུང་བ་ཡི། །གནས་ལུགས་བརྗོད་པར་མི་ཤེས་ཀྱིས། །བརྗོད་བྲལ་གྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག །

ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་བཤད་པ་ཡི། །དགེ་བ་འདི་ཡི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགྲོ་བ་བདུན་པོ་མ་ལུས་པ། །སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་རྣལ་འབྱོར་པ་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་དཔལ་ས་སྐྱའི་དགོན་པར་སྦྱར་བའོ།། །།

The nature of appearances is like a magical illusion,
And the way they arise is through interdependence:
That's the way things are,
    which cannot be expressed in words,
So do the best you can,
    to dwell in a state which is inexpressible!

By the merit of this virtue—
Explaining the 'Parting from the Four Attachments',
May all the seven classes of living beings
Be led to the perfect ground of buddhahood!

This instruction on Parting from the Four Attachments was composed at the glorious Sakya monastery by the yogin Drakpa Gyaltsen.

The Four Dharmas of Gampopa

༄། བློ་ཆོས་སུ་འགྲོ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

lo chö su dro war chin gyi lop
Grant your blessing so that my mind may turn towards the Dharma.

ཆོས་ལམ་དུ་འགྲོ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

chö lam du dro war chin gyi lop
Grant your blessing so that Dharma may progress along the path.

ལམ་འཁྲུལ་བ་ཞིག་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

lam trul wa shyik par chin gyi lop
Grant your blessing so that the path may clarify confusion.

འཁྲུལ་པ་ཡེ་ཤེས་སུ་འཆར་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

trulpa yeshé su char war chin gyi lop
Grant your blessing so that confusion may dawn as wisdom.

༄ ནད་ལ་སོགས་པ་ལམ་དུ་འཁྱེར་ཚུལ།

ནམོ་གུ་རུ།

བདག་གཞན་སྒྱུ་ལུས་ཀྱི་ཕུང་པོ་འདི། །ན་ན་ན་སྡེ་ན་བས་དགའ། །སྔར་བསགས་ཀྱི་ལས་ངན་འཛད་པ་ཡིན། །ཆོས་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་བ་སྣ་ཚོགས་ཀྱང་། །སྒྲིབ་གཉིས་སྦྱོང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན། །

ན་བ་མེད་ན་མེད་དེ་དགའ། །ལུས་སེམས་བདེ་ན་དགེ་སྦྱོར་འཕེལ། །མི་ལུས་དོན་ཅན་བྱེད་པ་ཡང་། སྒོ་གསུམ་དགེ་ལ་སྦྱོར་བ་ཡིན། །

འབྱོར་པ་མེད་ན་མེད་དེ་དགའ། །བསྲུང་བྲལ་གྱི་བྱ་བྲེལ་དེ་ལ་མེད། །འཐབ་རྩོད་ཀྱི་གྲོ་འཁྲུགས་ཇི་སྙེད་པ། །འཛིན་ཆགས་ཀྱི་ནོར་ལས་འབྱུང་བར་ངེས། །

How to Transform Sickness and Other Circumstances

by Gyalsé Tokmé Zangpo

Namo guru!

This illusory heap of a body, which, like others,
I possess—
If it falls sick, so be it! In sickness I'll rejoice!
For it will exhaust my negative karma from the past,
And, after all, many forms of Dharma practice,
Are for the sake of purifying the two obscurations.

If I am healthy, so be it! In freedom from sickness
I'll rejoice!
When body and mind are well and remain at ease,
Virtuous practice can develop and gain strength,
And, after all, the way to give meaning to
this human life
Is to devote body, speech and mind to virtue.

If I face poverty, so be it! In lack of riches I'll rejoice!
I will have nothing to protect and nothing to lose.
Whatever quarrels and conflicts there might be,
All arise out of desire for wealth and gain
—that's certain!

འབྱོར་པ་ཡོད་ན་ཡོད་དེ་དགའ། །བསོད་ནམས་ཀྱི་དགེ་ཚོགས་
སྤེལ་བས་ཆོག །འཕྲུལ་ཕྱུགས་ཀྱི་ཕན་བདེ་ཇི་སྐྱིད་པ། །
བསོད་ནམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་པར་ངེས། །

མྱུར་དུ་ཤི་ན་ཤི་བས་དགའ། །རྐྱེན་ངན་གྱིས་བར་དུ་མ་ཆོད་
ཅིང་། །མཚམས་སྦྱོར་གྱི་བག་ཆགས་བཟང་འགྲོགས་པས། །
མ་ནོར་གྱི་ལམ་དུ་རྒྱུད་པར་ངེས། །

ཡུན་དུ་གསོན་ན་གསོན་པས་དགའ། །ཉམས་མྱོང་གི་ལོ་ཏོག་
སྐྱེས་པ་ལ། །གདམས་ངག་གི་ལྷན་འདོད་མ་ཡལ་བར། །
ཡུན་དུ་བསྟེན་པས་སྨིན་པར་འགྱུར། །

གང་ཡིན་ཡང་དགའ་བ་སྒོམས་ཤིག་ཅང་། །

ཞེས་པ་ས་སྐྱུར་དགེ་བཤེས་ཤིག་གིས་ནད་ལ་སོགས་པ་བྱུང་ན་ཇི་ལྟར་བྱེད་
དྲིས་པའི་ལན་དུ་ནད་ལ་སོགས་པ་ལམ་དུ་འཁྱེར་བའི་ཚུལ་འདི། ཆོས་སྨྲ་
བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་བཀོད་པའོ། །

སརྦ་མངྒ་ལཾ། །

If I find wealth, so be it! In prosperity I'll rejoice!
If I can increase the stock of my merits
that will suffice.
Whatever benefit and happiness there might be,
now and in the future,
All result from merits I have gained—that's certain!

If I must die soon, so be it! In dying I'll rejoice!
Without allowing negative circumstances to
intervene,
And with the support of positive tendencies I have
gathered,
I will surely set out upon the genuine, unerring path!

If I live long, so be it! In remaining I'll rejoice!
Once the crop of genuine experience has arisen,
As long as the sun and rainfall of instructions
do not diminish,
If it is tended over time, it will surely ripen.

So, whatever happens then, let us always cultivate joy!

In response to a question from a Sakya geshé, asking what should be done in the event of sickness and the rest, I, the monk Tokmé, who discourses on the Dharma, set down these ways of bringing sickness and other circumstances onto the spiritual path.

Sarva mangalam!

༄། མཐར་ཐུག་དོན་གྱི་གདམས་པ་གནད་ཀྱི་མེ་ལོང་བཞུགས། །

རབ་འབྱམས་རྒྱལ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་མཐའ་ཡས་ཀྱི། །ཐུགས་རྗེའི་ནུས་པ་ཕྲིན་ལས་གཅིག་བསྡུས་པའི། །དཔལ་ལྡན་བླ་མ་རིགས་བརྒྱའི་ཁྱབ་བདག་མཆོག །ཞབས་ལ་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ཕྱག་བགྱིའོ། །

ཨེ་མ། སྐལ་ལྡན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་པ་གསན་འཚལ། འོ་སྐོལ་རྣམས་ད་ལན་དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་ལྷུན་ཚོགས་ནི་ཐོབ། ཐེག་ཆེན་གྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་དང་མཇལ། དམ་ཆོས་ཚུལ་བཞིན་སྤྱོད་པའི་རང་དབང་ཡོད་པའི་དུས་འདིར་མི་ཚེ་སྟོང་ཟད་དོན་མེད་དུ་མ་སོང་བར་གཏན་གྱི་འདུན་མ་ཡང་དག་ཞིག་མཛད་འཚལ།

བསྟན་པའི་རྣམ་གྲངས་ནི་མཐའ་ཡས། ཐེག་པའི་འཇུག་སྒོ་ནི་གྲངས་མང་། བཤད་པའི་ཚིག་ཚོགས་ནི་རྒྱ་ཆེ། ཡང་དག་དོན་གྱི་སྙིང་པོ་ཉམས་ལེན་ཞིག་མ་ནུས་ན། ཆོས་ཀྱི་གླེགས་བམ་འབུམ་ཕྲག་མང་པོ་བློ་ལ་ཡོད་ཀྱང་འཆི་ཁ་ཕན་ངེས་དཀའ་ཞིང་།

A Mirror Revealing the Crucial Points

Advice on the Ultimate Meaning
by Longchen Rabjam

Single embodiment of the compassion,
    power and activity
Of the infinite mandalas of victorious buddhas,
    beyond measure,
Glorious lama, supreme sovereign lord of a hundred
    buddha families,
At your feet, now and forever, I pay homage!

Ema! Fortunate yogins, listen now:

We have gained a perfect human form with its freedoms and advantages, we have met the precious teachings of the Mahayana, and we have the freedom to practice the sacred Dharma authentically. So, at this time, let us not waste our lives in meaningless pursuits, but work towards the genuine, lasting goal.

There are infinite categories of teaching and countless are the ways to enter the vehicles. Explanations can involve a great many words and expressions. Unless we can take to heart the essence of the genuine meaning, then even committing many hundreds of thousands of volumes to memory will not decidedly bring benefit at the moment of death.

ཐོས་བསམ་ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་དཔག་མེད་མཆིས་ཀྱང་། རང་
རྒྱུད་ཆོས་དང་མ་མཐུན་ན་ནི་ཉོན་མོངས་པའི་དགྲ་བོ་མི་ཐུལ།
ཅིས་ཀྱང་དགོས་མེད་ཀྱི་བློ་སྣ་ནང་ནས་མ་བསྐྱུར་ན་སྟོང་ཁམས་
རང་དབང་ཡོད་ཀྱང་ཆོག་ཤེས་མི་འབྱུང་།

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་ཀྱི་སྔ་གྲབས་ལུ་མ་བྱས་ན་འཆི་ཁ་དགོས་དེས་
ཀྱི་དོན་ཆེན་མི་འགྲུབ།

རང་སྐྱོན་རང་གི་འདུལ་ཞིང་། དག་སྣང་ཕྱོགས་མེད་དུ་མ་
སྦྱངས་ན་ཆགས་སྡང་ཀུན་སློང་ཅན་དེ་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོས་ཁྱུར་
མི་ཚུད།

ཁམས་གསུམ་རིགས་དྲུག་གི་སེམས་ཅན་ཕ་མར་མ་གྱུར་པ་
གཅིག་ཀྱང་མེད་པས་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དུས་རྒྱུན་ཆད་
མེད་པའི་སྒོ་ནས་སྨོན་ལམ་རྣམ་དག་མ་བཏབ་ན་གཞན་ཕན་གྱི་
གཏེར་ཁ་མི་འབྱེད།

དྲིན་ཆེན་བླ་མ་ལ་སངས་རྒྱས་ལས་ལྷག་པའི་མོས་གུས་མ་བྱས་
ན་བྱིན་རླབས་ཀྱི་ཚོན་ཁ་མི་འབྱུང་།

བྱིན་རླབས་གཤར་མ་ཞིག་མ་ཞུགས་ན་ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་སྨྱུ་
གུ་མི་སྐྱེ།

Seemingly, we might have boundless knowledge, all derived from study and reflection, but if our fundamental character is not attuned to the Dharma, we will not tame the enemy, the destructive emotions.

Unless we limit our desires from within by adopting an attitude of not needing anything at all, then even mastery over a thousand worlds will bring no real satisfaction.

Should we fail to prepare for the uncertainty of the time of death, we will not accomplish the great purpose, that which we will surely need when we die.

If we don't overcome our own faults and train in impartial pure perception, then having attachment and aversion will prevent us entering the ranks of the Mahayana.

Unless we make pure prayers of aspiration with unceasing compassion and bodhichitta, in the knowledge that there is not a single being among the three realms or the six classes who has not been our mother or father in the past, we will not unlock the treasury of altruism.

Unless we have such devotion for our kind teachers that we consider them as greater than the Buddha, we will not receive even a single portion of their blessings.

Without genuinely receiving blessings, the tender shoots of experience and realization will not grow.

རྫོགས་པ་ནང་ནས་མ་ཤར་ན་ཁ་བཤད་གོ་ཡུལ་ཀམ་པོས་བྱང་
ཆུབ་ཀྱི་འབྲས་བུ་མི་ཐོབ།

མདོར་ན་རང་རྒྱུད་ཆོས་དང་མ་འབྲེལ་ན། ཆོས་པའི་གཟུགས་
བརྙན་ཙམ་ཀྱི་ནི་དགོས་པ་མི་འོང་།

ཆོ་སྒྲོག་འཚོ་བ་ལྷག་སྐྱོབ་ཙམ་ལ་བརྟེན་ཅིང་དགོས་མེད་སོམས།

བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་སྒོམ་ཞིང་གསོལ་བ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གདབ་པ་དང་།
དགེ་སྦྱོར་ཅི་བྱེད་ཐམས་ཅད་ཕ་མ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་དམིགས།

སྐྱིད་སྡུག་ལེགས་ཉེས་ཅི་བྱུང་ཡང་བླ་མའི་ཐུགས་རྗེ་བསྒོམ།

རང་རིག་རང་ཤར་འཛིན་མེད་ཀྱི་ཀློང་ནས་མ་བཅོས་བཟོ་མེད་ལྷུག་
པར་བཞག །རྣམ་རྟོག་གང་སྐྱེས་རང་ངོ་ཤེས་པར་བྱས་ནས་
ཐམས་ཅད་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རོལ་པར་གྲོལ།

དམིགས་གཏད་མཚན་མའི་སྒོམ་རྒྱུ་ཕྲ་ཙམ་མེད་པར་བྱས་ནས་ཀྱང་།
ཐ་མལ་འཁྲུལ་འཐུམས་ཀྱི་དབང་དུ་སྐད་ཅིག་མི་བཏང་བར་སྐྱོང་
ལམ་ཀུན་ཏུ་དྲན་པ་ཡེངས་མེད་བྱས་ལ་སྣང་གྲགས་ཚོགས་དྲུག་
གང་བྱུང་ཅིག་ཤར་ཐམས་ཅད་བདེན་མེད་སྒྱུ་མའི་རྩལ་སྦྱངས་བྱས་
པས་བར་དོ་ཉམས་འོག་ཏུ་འདུག །

If realization does not dawn from within, dry explanations and theoretical understanding will not bring the fruit of awakening.

To put it simply, unless we blend our own mind with the Dharma, it is pointless merely to adopt the guise of a practitioner.

Restricting ourselves to only basic sustenance and shelter, let us regard everything else as unnecessary.

Practice guru yoga, pray with single-minded attention, and direct all virtuous actions to the benefit of all beings, your very own parents.

Whatever you encounter—be it happiness or sorrow, good or bad—regard it as the kindness of the lama.

In the expanse in which self-knowing rigpa arises spontaneously, free of all grasping, rest and relax, without contrivance or fabrication. Whatever thoughts arise, recognizing their essence, allow them all to be liberated as the display of your own intrinsic nature.

Without the slightest trace of anything to cultivate or focus upon in meditation, don't allow yourself to drift even for a single instant into ordinary confusion. Instead, remain aware and undistracted during all activities, and train to recognize all sights and sounds and sensory experience as the play of illusion. In so doing, you will gain experience for the bardo state.

མདོར་ན་དུས་དང་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་ཅི་བྱེད་དམ་པའི་ཆོས་སུ་འགྲོ་བར་བྱས་ལ་དགེ་ཀུན་བྱང་ཆུབ་ཏུ་བསྔོ། དེ་ལྟར་མདོར་ན་བླ་མའི་ཐུགས་དགོངས་རྫོགས་ཤིང་བསྟན་པའི་ཞབས་ཏོག་འགྲུབ། ཕ་མའི་དྲིན་ལན་འཁོར་ཞིང་དོན་གཉིས་ལྷུན་གྲུབ་འབྱོངས་པ་འདི་བཞིན་ཐུགས་ལ་བཞག་པར་ཞུ་ཞིང་།

བདག་དང་དངོས་སུ་འཕྲད་ཀྱང་གདམས་པ་འདི་ལས་ལྷག་པ་བཤད་རྒྱུ་མེད་པས། དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ཐུགས་རྗེས་སུ་བཞེས་འཚལ།

རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཀློང་ཆེན་རབ་འབྱམས་བཟང་པོས་གནས་རི་ཐོད་དཀར་གྱི་མགུལ་དུ་བཀོད་པ་དགེའོ།། ||

In short, at all times and in all situations, let whatever you do accord with the sacred Dharma and dedicate all virtue towards enlightenment. If you do so, you will fulfill the vision of your lamas and be of service to the teachings. You will repay the kindness of your parents and spontaneously benefit yourself and others. Please keep this in mind.

Even if we were to meet in person, I would have no greater instruction to give you than this. So take it to heart, all the time, and in any situation.

Lord of the victorious ones, Longchen Rabjam Zangpo, wrote this on the slopes of Gangri Tökar. May virtue abound!

༄། ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་རྩ་བ་བཞུགས། །

ཧེ་བཙུན་བླ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྙིང་པོའི་དོན། །རྒྱལ་སྲས་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྔགས་པའི་ལམ། །སྐལ་ལྡན་ཐར་འདོད་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་ངོགས་དེ། །ཇི་ལྟར་ནུས་བཞིན་བདག་གིས་བཤད་པར་བྱ། །

གང་དག་སྲིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་། །དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱ་ཕྱིར་བརྩོན་པ་ཡིས། །རྒྱལ་བ་དགྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཡིད་རྟོན་པའི། །སྐལ་ལྡན་དེ་དག་དང་བའི་ཡིད་ཀྱིས་ཉོན། །

ངེས་འབྱུང་མེད་པར་སྲིད་མཚོའི་ཡི། །བདེ་འབྲས་དོན་གཉེར་ཞི་བའི་ཐབས་མེད་ལ། །སྲིད་ལ་བརྐམ་པ་ཡིས་ཀྱང་ལུས་ཅན་རྣམས། །ཀུན་ནས་འཆིང་ཕྱིར་ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་བཙལ། །

Three Principal Aspects of the Path

by Je Tsongkhapa Lobzang Drakpa

Homage to the precious noble masters!

The very essence of all the buddhas' teachings,
The path that is praised by the noble
    bodhisattvas,
And the entrance for all fortunate ones
    desiring liberation—
To the best of my ability, I shall now set forth.

You who are unattached to samsara's pleasures,
And strive to make full use of the freedoms and
    advantages,
You who follow the path delighting all
    the buddhas,
Fortunate ones, listen well,
    with a clear and open mind.

Whilst lacking *pure renunciation*
    there is no way to pacify
The continual thirst for pleasure in
    the ocean of samsara,
And since all living beings are bound by
    their craving for existence,
You must begin by finding
    the determination to be free.

དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ཚེ་ལ་ལོང་མེད་པ། །ཡིད་ལ་གོམས་
པས་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག །ལས་འབྲས་མི་བསླུ་འཁོར་
བའི་སྡུག་བསྔལ་རྣམས། །ཡང་ཡང་བསམ་ན་ཕྱི་མའི་སྣང་
ཞེན་ལྡོག །

དེ་ལྟར་གོམས་པས་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལ། །ཡིད་སྨོན་
སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་སྐྱེ་ཞིང་། །ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཐར་པ་
དོན་གཉེར་བློ། །བྱུང་ན་དེ་ཚེ་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་པ་ལགས། །

ངེས་འབྱུང་དེ་ཡང་རྣམ་དག་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས། །ཟིན་པ་
མེད་ན་བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཀྱི། །ཕུན་ཚོགས་བདེ་བའི་རྒྱུ་རུ་མི་
འགྱུར་བས། །བློ་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་
བསྐྱེད། །

ཤུགས་དྲག་ཆུ་བོ་བཞི་ཡི་རྒྱུན་གྱིས་ཁྱེར། །བཟློག་དཀའ་ལས་
ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྡམས། །བདག་འཛིན་ལྕགས་ཀྱི་དྲ
བའི་སྦུབས་སུ་ཚུད། །མ་རིག་མུན་པའི་རྨུག་ཆེན་ཀུན་ནས་
འཐིབས། །

The freedoms and advantages are rare,
    and there's no time to waste—
Reflect on this again and yet again,
    and dispel attachment to this life.
To dispel attachment to your future lives,
    contemplate repeatedly
The unfailing effects of karma and
    the sufferings of samsara.

When, through growing accustomed
    to thinking in this way,
Hope for the pleasures of samsara
    no longer arises even for an instant,
And throughout both day and night
    you long for liberation,
Then, at that time, true renunciation has been born.

Yet if this renunciation is not embraced
By the *pure motivation of bodhichitta*,
It will not become a cause for the perfect bliss of
    unsurpassed awakening,
So the wise should generate supreme bodhichitta.

Beings are swept along by the powerful current of the
    four rivers,[1]
Tightly bound by the chains of their karma, so
    difficult to undo,
Ensnared within the iron trap of their self-grasping,
And enshrouded in the thick darkness of ignorance.

---

1 According to Ngulchu Dharmabhadra, this refers either to the sufferings of birth, old age, sickness and death, or to the four rivers of desire, becoming, ignorance and belief

སུ་མེད་སྲིད་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་སུ། །སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱིས་
རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མནས། །གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་གྱུར་པའི་
མ་རྣམས་ཀྱི། །དང་རྩོལ་བསམ་ནས་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད་
པར་མཛོད། །

གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་ལྡན་ན། །ངེས་འབྱུང་
བྱང་ཆུབ་སེམས་ལ་གོམས་བྱས་ཀྱང་། །སྲིད་པའི་རྩ་བ་གཅོད་
པར་མི་ནུས་པས། །དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་
འབད། །

གང་ཞིག་འཁོར་འདས་ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །རྒྱུ་འབྲས་
ནམ་ཡང་བསླུ་བ་མེད་མཐོང་ཞིང་། །དམིགས་པའི་གཏད་སོ་
གང་ཡིན་ཀུན་ཞིག་པ། །དེ་ནི་སངས་རྒྱས་དགྱེས་པའི་ལམ་
ལ་ཞུགས། །

སྣང་བ་རྟེན་འབྲེལ་བསླུ་བ་མེད་པ་དང་། །སྟོང་པ་ཁས་ལེན་བྲལ་
བའི་གོ་བ་གཉིས། །ཇི་སྲིད་སོ་སོར་སྣང་བ་དེ་སྲིད་དུ། །ད་
དུང་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་མེད། །

Again and yet again,
they are reborn in limitless samsara,
And constantly tormented by
the three forms of suffering.[1]
This is the current condition of
all your mothers from previous lives—
Contemplate their plight and generate
supreme bodhichitta.

If you lack the *wisdom* that realizes
the nature of things,
Although you might grow accustomed to
renunciation and bodhichitta,
You will be incapable of cutting through
conditioned existence at its root,
Exert yourself, therefore,
in the methods for realizing interdependence.

The one who sees that cause and effect
operate infallibly
For all the phenomena of samsara and nirvana,
And for whom any objects of conceptual focus
have subsided,
Has set out upon the path delighting all the buddhas.

The knowledge that appearances arise unfailingly
in dependence,
And the knowledge that they are empty and
beyond all assertions—
As long as these two appear to you as separate,
There can be no realization of the Buddha's wisdom.

1 *Suffering of suffering, the suffering of change and the all-pervasive suffering of conditioned existence.*

ནམ་ཞིག་རེས་འཇོག་མེད་པར་ཅིག་ཆར་དུ། །རྟེན་འབྲེལ་མི་བསླུར་
མཐོང་བ་ཙམ་ཉིད་ནས། །ངེས་ཤེས་ཡུལ་གྱི་འཛིན་སྟངས་ཀུན་
འཇིག་ན། །དེ་ཚེ་ལྟ་བའི་དཔྱད་པ་རྫོགས་པ་ལགས། །

གཞན་ཡང་སྣང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་། །སྟོང་པས་མེད་
མཐའ་སེལ་ཞིང་སྟོང་པ་ཉིད། །རྒྱུ་དང་འབྲས་བུར་འཆར་བའི་ཚུལ་
ཤེས་ན། །མཐར་འཛིན་ལྟ་བས་འཕྲོག་པར་མི་འགྱུར་རོ། །

དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི། །གནད་རྣམས་རང་
གིས་ཇི་བཞིན་རྟོགས་པའི་ཚེ། །དབེན་པ་བརྟེན་ཏེ་བརྩོན་འགྲུས་
སྟོབས་བསྐྱེད་ནས། །གཏན་གྱི་འདུན་མ་མྱུར་དུ་སྒྲུབས་ཤིག་
བུ། །

ཞེས་པ་འདི་ནི་མང་དུ་ཐོས་པའི་དགེ་སློང་བློ་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་
གྱིས་ཚ་ཁོ་དཔོན་པོ་ངག་དབང་གྲགས་པ་ལ་གདམས་པའོ།། ༎

Yet when they arise at once,
  not each in turn but both together,
Then through merely seeing unfailing
  dependent origination
Certainty is born,
  and all modes of misapprehension fall apart—
That is when discernment of the view
  has reached perfection.

When you know that appearances dispel
  the extreme of existence,
While the extreme of nothingness is
  eliminated by emptiness,[1]
And you also come to know how emptiness arises
  as cause and effect,
Then you will be immune to any view entailing
  clinging to extremes.

When, in this way, you have correctly understood
The key points of the three principal aspects of
  the path,
Withdraw to solitude, dear son,
  strengthen your diligence,
And swiftly accomplish the ultimate and lasting aim.

This advice was given by the bhikshu of extensive learning, Lobzang Drakpé Pal, to Tsakho Önpo Ngawang Drakpa.

1 *It is commonly said that the fact that things appear eliminates the extreme of nihilism or a belief in the total non-existence of things, and that emptiness dispels the extreme of eternalism, or the belief in things as truly existent. Here, Tsongkhapa goes further and says that the fact that things appear dispels the extreme of taking things to be truly existent, because for things to appear they must lack inherent existence. Moreover, the fact that things are empty eliminates the extreme of non-existence, because it is only because things are empty that they can appear.*

༄། སྐྱབས་མགོན་ཞབས་དཀར་བའི་གསུང་མགུར་
བཞུགས། །

རང་ཉིད་ཐོག་མའི་དུས་ནས་ད་ལྟའི་བར། །དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་
པའི་མར་གྱུར་སེམས་ཅན་གྱིས། །ད་ལྟ་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་
སྙིང་རེ་རྗེ། །

ཚ་བའི་དུས་སུ་བསིལ་སྟེར་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་ཚ་དམྱལ་
བརྒྱད་དུ་སྐྱེས། །ཚ་བའི་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་སྙིང་རེ་རྗེ། །

གྲང་བའི་དུས་སུ་དྲོད་ཀྱིས་བསྐྱངས་པའི་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་
གྲང་དམྱལ་བརྒྱད་དུ་སྐྱེས། །གྲང་བའི་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་
སྙིང་རེ་རྗེ། །

བཀྲེས་སྐོམ་དུས་སུ་བཟའ་བཏུང་སྟེར་བའི་མ། །ལ་ལ་ད་
ལྟ་ཡི་དྭགས་གནས་སུ་སྐྱེས། །བཀྲེས་སྐོམ་སྡུག་བསྔལ་
མྱོང་བ་སྙིང་རེ་རྗེ། །

བྱམས་པས་རྟག་ཏུ་བསྐྱངས་པའི་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་
དུད་འགྲོའི་གནས་སུ་སྐྱེས། །བཀོལ་སྤྱོད་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་
བ་སྙིང་རེ་རྗེ། །

A Song of Compassion

by Shabkar Tsokdruk Rangdrol

My heart goes out to all those who are now suffering,
My very own mothers who have cared for me so kindly,
Throughout the whole of time,
    from its very beginnings until now.

These kind mothers of mine helped to cool me when
    I was hot,
But now some have taken birth in the eight hot hells
To be tormented by the searing heat
    —my heart goes out to them!

These mothers of mine gave me warmth when I was cold,
But now some have taken birth in the eight cold hells
To be tormented by the freezing cold
    —my heart goes out to them!

These mothers of mine gave me food and drink in
    my hunger and thirst,
But now some have taken birth in the preta realm
To be tormented by famine and drought
    —my heart goes out to them!

These kind mothers of mine always cared for
    me with love,
But now some have taken birth among the animals
To be tormented by servitude and exploitation
    —my heart goes out to them!

བརྩེ་བས་གང་འདོད་སྟེར་བའི་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་མི་ཡི་གནས་སུ་སྐྱེས། །ན་འཆིའི་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་སྙིང་རེ་རྗེ། །

གནོད་པ་ཀུན་ལས་སྐྱོབ་པའི་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་ལྷ་མིན་གནས་སུ་སྐྱེས། །འཐབ་རྩོད་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་སྙིང་རེ་རྗེ། །

ཕན་པ་ཁོ་ནས་སྐྱོང་བའི་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་ལྷ་ཡི་གནས་སུ་སྐྱེས། །འཕོ་ལྟུང་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་སྙིང་རེ་རྗེ། །

འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་རང་སངས་འགྱུར་དུས་མེད། །རང་ལ་ད་ལྟ་སྐྱོབ་པའི་ནུས་པ་མེད། །སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བའི་མ་རྣམས་སྙིང་རེ་རྗེ། །

དེ་ལྟར་འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམས་ཙ་ན། །དེ་རིང་ནངས་པར་གཉིས་ཀྱི་དེ་རིང་ཡང་། །སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་ཐོབ་ན་སྙམ་པ་བྱུང་། །

These kind mothers of mine lovingly gave me
whatever I desired,
But now some have taken birth among human beings
To be tormented by the pains of aging and death
—my heart goes out to them!

These kind mothers of mine shielded me from every
harm,
But now some have taken birth among the asuras
To be tormented by conflict and strife
—my heart goes out to them!

These kind mothers of mine nurtured me and
brought me only benefit,
But now some have taken birth among the gods
To be tormented by death and transmigration
—my heart goes out to them!

By yourselves, you have no chance to escape
samsara's pains,
And for now you lack the power to provide
your own protection—
O my mothers, undergoing all this suffering,
my heart goes out to you!

When I consider these sufferings which we all endure,
I think to myself,

'If only I could gain enlightenment!
Let it not be tomorrow,
but let it come to me today!'

བདག་ནི་མྱུར་བ་མྱུར་དུ་སངས་རྒྱས་ནས། །མ་གྱུར་སེམས་ཅན་ཡོངས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་བསལ་ལ། །ཐམས་ཅད་བདེ་ལ་འགོད་པའི་སྨོན་ལམ་འཚལ། །

ཞེས་པ་འདི་ཡང་མཚམས་ཁང་སྒོར་ལྟོ་གོས་ཡེ་མེད་པའི་དན་སློང་མང་བོ་ཡང་ཡང་སློང་དུ་འོངས་པས་རྐྱེན་བྱས། མ་གྱུར་འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་སྙིང་རྗེ་ཤུགས་མི་བཟོད་པ། མཆིམ་འབྲུགས་པ་ཙམ་ཞིག་བྱུང་བའི་དུས་སུ་བྲིས་པའོ། །

Swiftly, ever so swiftly, may I gain awakening,
And, having done so, dispel all beings' pain,
Leading them all to perfect bliss, I pray!

When groups of poor folk, who have never had sufficient food or clothing, came begging at the door of my retreat hut again and again, I was overcome with feelings of compassion deep within my heart, and, shedding many tears, wrote these words.

༄། བསྐལ་མང་གོང་ནས།

ན་མོ་གུ་རུ།

བསྐལ་མང་གོང་ནས་གཡོ་སྒྱུ་སྤངས་པའི་ཐུགས། །བཅོས་མའི་ཚུལ་སྤངས་དྲང་ཞིང་བདེན་པའི་གསུང་། །ཚུལ་འཆོས་མི་མངའ་ཚུལ་དང་མཐུན་པའི་སྐུ། །ཐུབ་པ་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ། །

ཐུབ་པ་དེ་སྲས་བདེན་པའི་དོན་གཟིགས་པའི། །བདེན་གསུང་མངའ་བ་བདེན་ཚིག་གྲུབ་པའི་ཚོགས། །ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་ཐར་པའི་ལམ་ཞུགས་པ། །དེ་དག་ཀུན་ལ་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

བདག་ནི་དེང་ནས་སྐྱེ་དང་ཚེ་རབས་སུ། །རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཁྱེད་དང་མི་འབྲལ་ཞིང་། །རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཁྱེད་ཀྱིས་རྗེས་བཟུང་ནས། །རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཁྱེད་བཞིན་འགྲུབ་པར་ཤོག །

Many Aeons Ago

by Patrul Rinpoche

Namo guru!

Your mind, many æons ago, rid itself of all deceit,
Your speech, honest and true,
    is free of any form of artifice,
Your body's acts are disciplined and unpretentious—
Great sage, genuine and wise, to you I prostrate!

Buddha's heirs, who have seen the ultimate meaning,
Speakers of truth,
    whose words have prophetic power,
Those on the way to liberation through
    the three vehicles—
Before you all, in devotion, I bow down!

From now on, in all future rebirths,
    throughout my lives,
Buddhas and bodhisattvas,
    may I never part from you!
Buddhas and bodhisattvas,
    please accept me as your follower!
Buddhas and bodhisattvas,
    let me gain accomplishment just like you!

ལུས་སྤྱོད་རྩོལ་འཚོལ་མེད་པར་དུལ་བ་དང་། །ངག་ཚིག་རྫུན་
གཏམ་མེད་པར་བདེན་པ་དང་། །སེམས་སྤྱོད་གཡོ་སྒྱུ་མེད་
པར་དྲང་བ་ཡིས། །ཆོས་མཐུན་གྲོགས་དང་བཤེས་གཉེན་
བསྟེན་པར་ཤོག །

ཐར་པའི་ལམ་ལ་དང་པོ་འཇུག་པའི་སྒོ། །འཁོར་བའི་གནས་ནས་
དང་པོ་བྲོས་པའི་ལམ། །ཉམས་ལེན་ཆོས་རྣམས་ཀུན་གྱི་དང་
པོའི་འགོ །བཙོས་མིན་ངེས་འབྱུང་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་ཤོག །

ཡོད་ན་སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་ལ་ངེས་ཚོག་ཅིང་། །མེད་ན་སངས་
རྒྱས་སྒྲུབ་ལ་ཐབས་ཆག་པ། །སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་པའི་ས་
བོན་མ་ནོར་བ། །རྣམ་དག་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད་
པར་ཤོག །

གོང་ནས་གོང་དུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་འཕེལ། །ཚེ་རབས་
ཀུན་ཏུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་མི་བརྗེད། །ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱང་ཆུབ་
སེམས་བསྒོམས་ནས། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་ལ་
འཇུག་པར་ཤོག །

ཐུབ་པ་མཆོག་དང་འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོ་དང་། །ཀུན་ཏུ་བཟང་
པོའི་སྤྱོད་པ་གང་ཡིན་པ། །བདག་གི་ཚེ་རབས་སྤྱོད་ཀུན་དེ་
འདྲ་བར། །གྱུར་ནས་དོན་གཉིས་སྤྱོད་པ་ལྷུན་གྲུབ་ཤོག །

My body's actions—
may they be disciplined and unpretentious,
My speech—
may it be honest, without falsity or deception,
My mind—
may it be genuine, without artifice or deceit,
And may I rely upon spiritual guides and true
Dharma friends!

The first entrance to the path of liberation,
The first route of escape from samsara's perils,
The first preliminary to all practices of Dharma:
Genuine renunciation—
may it dawn within my mind!

With it, I have all that's needed to attain enlightenment,
And without it, there's no way to find awakening,
The indisputable seed from which buddhahood
is gained,
May I generate bodhichitta, utterly pure and supreme!

Further and further,
may supreme bodhichitta develop,
Throughout my lives,
may bodhichitta never be forgotten,
Again and again, may I meditate on bodhichitta,
And always train in the way of the bodhisattva!

Whatever the enlightened actions of the great Sage,
Heroic Manjushri, or Samantabhadra,
In all my lives, may my own actions be equal to theirs,
And spontaneously may I accomplish my own and
others' welfare!

ཚེ་གཅིག་སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་པའི་ལམ་བཟང་ཅན། །དུས་གཅིག་དོན་གཉིས་སྒྲུབ་པའི་ཐབས་མཁས་པོ། །རྩོལ་གཅིག་འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་ལྟ་བ་ཡིས། །ལམ་གཅིག་རྡོ་རྗེ་ཐེག་པར་འཇུག་པར་ཤོག །

ལམ་འདིའི་ལམ་སྒོམ་རྡོ་རྗེ་འཛིན་པའི་ཚོགས། །ཀུན་ལ་བདེ་སྟོང་བསྐྱེད་པའི་གྲོགས་བགྱིད་ཅིང་། །ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པ་མཚོན་པའི་སྒོར་གྱུར་པའི། །ལམ་གཅིག་མཁའ་འགྲོའི་གླིང་དུ་རོལ་བར་ཤོག །

བཅོས་མ་སྤྲངས་པའི་སེམས་ཉིད་གཉུག་མའི་ཞལ། །བཅོས་མ་མིན་པར་རང་ངོ་རྗེན་པར་མཐོང་། །བཅོས་སླད་བྲལ་བའི་མཉམ་བཞག་རྒྱུན་བསྐྱངས་ཏེ། །བཅོས་མེད་དོན་གྱི་འབྲས་བུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

གནས་སྐབས་སུ་ཡང་བསམ་པའི་དོན་ཀུན་འགྲུབ། །གསོན་པའི་ཚེ་ན་བསམ་པ་ངན་པ་མེད། །འཆི་བའི་ཚེ་ན་གནད་གཅོད་སྡུག་བསྔལ་མེད། །ཤི་ནས་འཁྲུལ་སྣང་འཇིགས་སྐྲག་མེད་པར་ཤོག །

Excellent path, which brings about buddhahood
in but a single lifetime,
With skilful methods to benefit oneself and others
at one and the same time,
And the view of a single reality in which samsara and
nirvana are inseparable—
May I embark upon this unique path of
the vajra vehicle!

Hosts of vajra holders,
who cultivate the approach of this path,
Taking as partners those who bring about
blissful emptiness,
As a way for co-emergent wisdom to be introduced—
May this unique path be enjoyed in
the realm of the dakinis!

The face of my original nature, mind itself,
left unaltered,
My very own essence, beyond contrivance—
may I see it laid bare!
Sustaining meditation untainted by
any trace of alteration,
May I gain the ultimate fruition
free from any fabrication!

In the meantime, may all my wishes be fulfilled!
For as long as I live,
may I have no negative intentions,
And when I die,
may I not suffer a painful death.
Having died,
may there be no fear of delusory appearances!

བདག་མཐོང་ཐོས་དང་དྲན་རེག་འགྲོ་བ་ཀུན། །ངེས་འབྱུང་
བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་ལྡན་ཅིག་སྐྱེས། །ཇི་ལྟར་རིག་པ་ཇི་
བཞིན་རྒྱུད་སྐྱེས་ནས། །མྱུར་དུ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་
ཐོབ་པར་ཤོག །

སངས་རྒྱས་ཉི་མ་མཚན་དཔེའི་ཞལ་མཐོང་ཞིང་། །དམ་ཆོས་ཉི་
མ་སྙིང་གི་བདུད་རྩིར་སྤྱོད། །དགེ་འདུན་ཉི་མ་ཐར་པའི་གྲོགས་
གྱུར་ནས། །མཆོག་གསུམ་ཉི་མའི་འོད་དང་མི་འབྲལ་ཤོག །

སྐྱབས་པ་པོ་ཉི་མའི་ཐུགས་བཞེད་བཞིན་བརྩོན་གཟུགས་དཔལ་དགེས་
བྲིས་པའོ། །དགེའོ། །

May all who see me, hear me, think of me,
    or come in contact with me in any way,
Develop renunciation, bodhichitta,
    and co-emergent wisdom,
And similarly may rigpa too, just as it is,
    arise within their minds,
So that, swiftly, they may arrive at perfect
    buddhahood!

May I behold the sun-like Buddha
    with his signs and marks,
May I savour the nectar of the sun-like Dharma
    in my heart,
And may the sun-like Sangha accompany me
    to liberation—
From the light of these three sun-like Supreme Ones,
    may I never part![1]

To fulfil the wishes of the practitioner Nyima, this was written by Palge, the mere reflection of a genuine monk. May virtue abound!

1 *Here Patrul Rinpoche plays on the word* nyima*, meaning sun, which is the name of the person who requested the prayer.*

༄། སྨོན་ལམ་ཚིགས་ལ་བཏབ་པ།

སྲིད་ན་བསྙེན་བཀུར་བྱ་བའི་ཞིང་། །ཕྱུག་ན་ཡུལ་གྱིས་འབོད་པའི་ཡུལ། །ཚེ་འདིའི་རེ་ལ་ཕྱི་མའི་སྐྱབས། །པདྨ་འབྱུང་གནས་སྤྱན་རས་གཟིགས། །དྲིན་ཆེན་རྩ་བའི་བླ་མ་གསུམ། །མཚན་དང་རྣམ་འགྱུར་ཐ་དད་ཀྱང་། །དགོངས་ཀློང་མཛོད་པ་དབྱེར་མེད་ཕྱིར། །སོ་སོར་མི་འཛིན་གཅིག་ཏུ་བསྡུ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཐུགས་རྗེས་ཟུངས། །དུས་རྣམས་ཀུན་ཏུ་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ་དུས་སུ། །སྙིང་པོའི་ལྷ་ཆོས་འགྲུབ་པར་ཤོག །

ཚེ་ཐུང་དགུན་ཉི་འདྲ་བ་འདི། །དོན་ལྡན་ཆོས་ལ་འདྲིལ་བར་ཤོག །

གདོང་ཐུག་འཆི་བ་འབྱུང་ཚེ་ན། །ཆོས་ཀྱི་ར་མདའ་སླེབ་པར་ཤོག །

Aspirations in Accordance with the Dharma

by Dodrupchen Jikmé Tenpé Nyima

When I am happy,
    it is you whom I honour and revere,
When I suffer, it is you whom I call upon for help,
You are my source of hope for this life,
    and protection for the next—
Padmasambhava, Avalokiteshvara,
    and my kind root teacher.

Although you assume these different names and forms,
In the expanse of your wisdom and in your deeds,
    you are no different,
So without considering you as separate,
    but fused together as one—
I pray to you: hold me with your compassion!
At all times and in all situations,
    inspire me with your blessings!

Now that I have found this human existence,
    with its freedoms and advantages,
Let me accomplish the most essential teachings!

Life, like a winter's day, lasts but a short while,
So let me devote it to what is meaningful:
    the Dharma!

If I should face death all of a sudden,
Let the teachings come swiftly to my aid!

ཐག་རིང་ཕྱི་མར་འགྲོ་བའི་ཚེ། །ཆོས་ཀྱི་ལམ་རྒྱགས་མང་བར་ཤོག །

ཚེ་འདིར་ཆོས་ཀྱི་ས་བོན་ཐེབས། །ཕྱི་མ་ལོ་ཏོག་ལེགས་པར་ཤོག །

གར་སྐྱེས་གང་དུ་སོང་ནའང་། །ཆོས་ཀྱི་བག་ཆགས་སད་པར་ཤོག །

སྐྱིད་སྡུག་ལེགས་ཉེས་ཅི་བྱུང་ཡང་། །བློ་གཏད་ཆོས་ལ་བྱེད་པར་ཤོག །

ཆོས་ཀྱི་འཇུག་སྒོ་མ་ནོར་བ། །དད་པའི་རྩ་བ་བརྟན་པར་ཤོག །

ཆོས་ཀྱི་གཞི་མ་མ་འཆུགས་པ། །མི་འཚོའི་བརྟུལ་ཞུགས་བསྲིང་བར་ཤོག །

ཆོས་ཀྱི་སྲོག་ཤིང་མ་ཡོ་བ། །བདེན་པའི་གཞུང་ལམ་སྲོང་བར་ཤོག །

ཆོས་ཀྱི་ཉིང་ཁུ་མ་བསླད་པ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་གཉིས་འབྲོངས་པར་ཤོག །

དམ་ཆོས་རྒྱལ་པོ་ཡི་གེ་དྲུག །གཡེལ་མེད་བཟླས་སྒོམ་བྱེད་པར་ཤོག །

When setting out upon the long journey to the
next life,
Let my provisions of Dharma be plentiful!

By planting the seed of Dharma in this life,
Let me reap an abundant harvest in the next!

Wherever I am born, wheresover is my destination,
Let my propensity for the Dharma be awakened!

Happiness or suffering, good or bad—
no matter what occurs,
Let me always place my trust in the Dharma!

Since it is the infallible entry to the Dharma,
Let the roots of my faith be strong!

Since it is the definite foundation of the Dharma,
Let my training in nonviolence be secure!

Since it is the vital axis of the Dharma,
Let me follow the way that accords with how things
truly are!

Since it is the pure quintessence of the Dharma,
Let me master bodhichitta in both its aspects!

Since the six-syllable mantra is the sovereign
of practices,
Let me recite it and meditate unwaveringly!

ཆོས་བཞིན་བསྒྲུབ་ལ་བར་ཆད་མེད། །མཐུན་རྐྱེན་ཡིད་བཞིན་འཛོམ་པར་ཤོག །

བླ་མ་ལྷ་ལ་དཔང་བཙོལ་ནས། །སྨོན་ལམ་ཆོས་ལ་བཏབ་པ་འདི། །བཏབ་ལས་ཐེབས་ཤིན་ཕྱིར་མི་ལྡོག །ཆུད་ཟོས་མེད་པར་འགྲུབ་པར་ཤོག །

དད་ལྡན་དགྲ་ཟླ་འཕན་དར་གྱི་ངོར་བསྟན་ཉིས་བྲིས།། །།

May I accomplish the Dharma authentically
    and without obstacle,
And find favourable conditions in abundance,
    just as I desire!

Taking the teachers and the deities as my witness,
May these, my prayers of aspiration towards the
    Dharma,
Take seed in fertile ground, and without ever failing,
May they be accomplished, and never go to waste!

Written by Tenpé Nyima for the devoted Drala Pendar.

༄། བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། །

changchub sem chok rinpoché
O sublime and precious bodhichitta,

མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག །

ma kyépa nam kyé gyur chik
May it arise in those in whom it has not arisen;

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་། །

kyépa nyampa mépa yang
May it never decline where it has arisen,

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

gong né gong du pelwar shok
But go on increasing further and further!

བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་མི་འབྲལ་ཞིང་། །

changchub sem dang mi dral shying
May they not be separated from bodhichitta,

བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་ལ་གཞོལ་བ་དང་། །

changchub chö la shyölwa dang
But be always inclined to enlightened action:

སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་བཟུང་ཞིང་། །

sangyé nam kyi yong zung shying
May they be cared for by the buddhas, and

བདུད་ཀྱི་ལས་རྣམས་སྤོང་བར་ཤོག །

dü kyi lé nam pongwar shok
May they abandon harmful action.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །

changchub sempa nam kyi ni
May the bodhisattvas' good wishes

འགྲོ་དོན་ཐུགས་ལ་དགོངས་འགྲུབ་ཤོག །

dro dön tuk la gong drup shok
For benefitting beings be fulfilled.

མགོན་པོ་ཡིས་ནི་གང་དགོངས་པ། །

gönpo yi ni gang gongpa
Whatever the protectors have intended for them:

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བདེ་འབྱོར་ཤོག །

semchen nam la dé jor shok
May sentient beings receive it.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་དང་ལྡན་གྱུར་ཅིག །

semchen tamché dé dang den gyur chik
May all sentient beings be happy.

ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་རྟག་ཏུ་སྟོངས་པར་ཤོག །

ngen dro tamché taktu tongpar shok
May all the lower realms be forever empty.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གང་དག་སར་བཞུགས་པ། །

changchub sempa gang dak sar shyukpa
May the aspirations of all the bodhisattvas

དེ་དག་ཀུན་གྱི་སྨོན་ལམ་འགྲུབ་པར་ཤོག །

dé dak kun gyi mönlam drubpar shok
Of the various bhumis be fulfilled!

Verse from the Bodhicharyavatara

by Shantideva

༈། ཇི་སྲིད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་། །

jisi namkha nepa dang
For as long as space exists,

འགྲོ་བ་ཇི་སྲིད་གནས་གྱུར་པ། །

drowa jisi né gyurpa
And sentient beings endure,

དེ་སྲིད་བདག་ནི་གནས་གྱུར་ནས། །

de si dak ni né gyur né
May I too remain,

འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བར་ཤོག །

drowé dukngal selwar shok
To dispel the misery of the world.

Dedication

by Nagarjuna

༈ དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །

géwa di yi kyéwo kun
Through this merit, may all beings

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ཤིང་། །

sönam yeshé tsok dzok shing
Complete the accumulations of merit
and wisdom,

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི། །

sönam yeshé lé jung wé
And so attain the dharmakaya and rupakaya

དམ་པ་སྐུ་གཉིས་ཐོབ་པར་ཤོག །

dampa ku nyi top par shok
That come from merit and wisdom.

The translation, production and distribution of this booklet have been funded by donations. For more information visit lotsawahouse.org